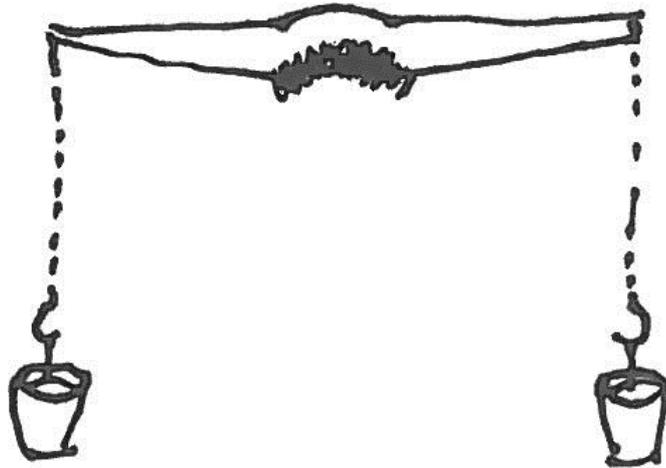




# *Kommt alle zu mir, die ihr schwere Lasten zu tragen habt*

## 14. Sonntag im Jahreskreis A



### **Vorbereitung:**

In der Mitte steht auf einem runden Tuch die Osterkerze.

einen Ochsenkarren aus einem Spielfigurenbauernhof oder ein Bild davon,  
einen Stock (ca. 1 m lang)

### **Liederbuch:**

das Gotteslob (**GL**),

Das Kindergesangbuch (**KG**), Hrsg. Andreas Ebert, u.a., Claudius Verlag, München, 4. Auflage, 2000

Religionspädagogische Praxis (**RPP**) Heft 1996/1, RPA-Verlag, Landshut

Menschenskinderlieder 1 (**MKL**), Zentrum Verkündigung der EKHN, 2008



### *gemeinsames Kreuzzeichen*

**L:** Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

**A:** Amen.

### Lied

MKL S.146 *Kommt alle her, hallihallo* (<https://www.youtube.com/watch?v=DsT9m9IOJ5o>)

### Kyrie-Rufe

*Die Osterkerze wird angezündet.*

*Sie wird auf ein rundes Tuch in der Mitte abgestellt.*

**L:** Herr Jesus Christus, manchmal ist unser Leben schwierig.

Herr, erbarme dich. – **A:** Herr erbarme dich.

**L:** Du hast Wege zur Lösung gezeigt

Christus, erbarme dich. **A:** Christus, erbarme dich.

**L:** Du bist an guten und an schlechten Tagen bei uns

Herr erbarme dich. **A:** Herr erbarme dich.

### Versammlung

*Aus dem „Kinderspielbauernhof“ wird ein von zwei Ochsen oder zwei Pferden gezogenes Fuhrwerk gezeigt. Alternativ: ein Bild eines Ochsendengespanns wird gezeigt.*

*Die Kinder beschreiben, was sie sehen und wozu das „Gefährt“ gebraucht wird.*

Zur Zeit Jesu und bis ins letzte Jahrhundert hinein hatten Menschen keine Traktoren und Maschinen. Zur Unterstützung und als Hilfe brauchten sie zur Feldarbeit Tiere wie Ochsen oder Pferde. Und wenn sie kein Geld hatten und eben keinen Ochsen oder kein Pferd, dann mussten sie alles selbst machen:

Sie mussten ihr Feld mit der eigenen Kraft pflügen, das Gras mähen, die Lasten tragen. Manche Dinge konnten Menschen auch gar nicht schaffen. Im heutigen Bibeltext benutzt Jesus das Wort „Joch“. Kann einer an unseren Figuren zeigen, wo das Joch ist?

Könnt ihr euch vorstellen, wozu diese geniale Erfindung wichtig ist?

*Die Kinder beschreiben, was sie erkennen. Das Bild wird in der Mitte abgelegt.*

Es gibt ein Joch auch für Menschen, damit sie z.B. besser zwei Eimer tragen können.



*Ein Stock wird gezeigt.*

An so einen Stock werden rechts und links die Eimer hingehängt und man legt ihn sich auf die Schultern.

*Jeder bekommt den Stock in die Hand und legt ihn sich hinten auf die Schultern. Ggf. müssen jetzt auch alle aufstehen.*

Die Last liegt dann auf dem Hals und auf den Schultern und die Hände sind frei. Ein Joch braucht man also, wenn man schwere Lasten tragen muss. Ein Joch erleichtert einem aber auch die Last.

*Der Stock wird in die Mitte gelegt.*

Gleich hören wir im Evangelium davon, dass Jesus unser Leben leicht machen möchte.

## Eröffnungsgebet

Wir wollen beten:

Ewiger Gott,  
Herr des Himmels und der Erde,  
wir sind hier mit unseren Fragen und Sorgen,  
um bei dir Ruhe zu finden [für unsere Seele].

Wie wir, so hat auch dein Sohn Jesus in seinem Leben Freude erfahren und Leid getragen.

Lass uns mit ihm verbunden bleiben und schenke uns Zuversicht  
jetzt und alle Tage unseres Lebens bis in Ewigkeit. Amen.

## Hinführung zur Verkündigung

Jesus spricht nicht von Säcken und von Wassereimern. Jesus meint die Last im übertragenen Sinn.

Wir sagen: „etwas belastet mich“.

Wir zeigen, wie man geht, wenn man eine Last trägt.

*Alle stehen auf und spielen unterschiedliche Lasten:*

- *einen schweren Korb tragen*
- *einen schweren Rucksack tragen*

Wenn uns etwas bedrückt, gehen wir gebeugt. Unser Rücken ist ganz krumm und der Kopf beugt sich nach unten. Man sieht alles aus einem anderen Blickwinkel.



Interessanterweise spüren wir auch diese Last im Nacken: dort sind die Verspannungen zu spüren, wenn wir mit jemand streiten oder ein großes Problem haben.

Ich lade euch zu einer Entlastung ein, zu der uns Jesus auffordert:  
Nehmt mein Joch auf euch!

*Mit der eigenen Hand fassen wir in den Nacken.*

Überlegt, was für euch gerade ein belastendes Thema ist.

*Stille*

Dann geben wir es ab. Das zeige ich euch.

*L zeigt es als erste:r.*

*Die Hand nimmt pantomimisch die Last von Nacken weg und lässt sie schwer auf den Tisch oder den Boden vor jedem hinfallen.*

Und wir wiederholen das „Spiel“, weil euch vielleicht noch eine Last auf dem Herzen liegt.

*Wir lassen unsere Arme los und schütteln sie. Und wenn es möglich ist, geht L im Kreis herum und streicht jedem über den Hals und die Schultern nach unten weg. (oder die Eltern)*

## Lied

**GL 483**     *Halleluja* Mit alternativem Strophentext:

Kommet zu mir, die Euch Eure Last erdrückt. Ich will sie tragen für Euch.  
Und ihr werdet Frieden finden bei mir allezeit. Halleluja, halleluja

## Evangelium<sup>2</sup>

Hört aus der Heiligen Schrift:

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erfrischen und erfreuen.

Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.

Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

*Mt 11,28-30*

---

<sup>2</sup> Lektionar | 2019. Rechte: staeko.net



**Lied.** GL 483 *Halleluja* mit gleicher Strophe

## Deutung

Ich lade euch ein, dass wir noch einmal alle Lasten in die Mitte abwerfen. Spielt zuerst, wie schwer ein Sack zu tragen ist und werft ihn dann ab.

*Die Kinder spielen.*

Jesus sagt, wenn ihr mit mir lebt, dann nehme ich euch Last ab. Das Leben mit mir ist leicht. Wenn Menschen nicht bedrückt sind, dann fangen sie an zu tanzen und zu singen. Dann sind sie glücklich und froh und sind schöpferisch, kreativ. Dann spielen Menschen und sie haben neue Ideen. Vielleicht habt ihr sofort ein Bedürfnis nach einer Bewegung gespürt, als die Last weg war?

*Die Kinder antworten.*

Könnt ihr zeigen, wie es leicht ist, zu hüpfen und zu springen, wenn das Leben leicht ist.

*Die Kinder zeigen, wie das geht und alle machen mit.*

## Lied mit Bewegung

RPP S. 35 *Für all das wolln wir unserm Gott unser Danke sagen*

## Fürbitten

Heute bitten wir für die Menschen, die Mut, Unterstützung und Hilfe brauchen. Auch für die anderen gilt: „Meine Last ist leicht“.

*Nach jeder Bitte wird ein Teelicht angezündet und in die Mitte des Tuches gestellt*

## Vater unser

## Segen

Der allmächtige Gott nehme von uns alle Lasten, die für uns zu schwer sind. Er trage mit uns, was uns so schwer ist und führe uns zu Güte und Demut. Amen.

Es segne uns der barmherzige Gott, + der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

*Alle werden eingeladen, sich wie vorher gegenseitig den Rücken zu streichen und sich zu verabschieden.*

## Lied mit Bewegungen

*Immer und überall* <https://danielkallauch.de/ll-immer-und-ueberall-2/>

